

豊橋創造大学・豊橋市教育委員会連携講座

# 自分らしい暮らしを いつまでも…

受講無料  
各講座定員  
**100名**

定員になり次第、  
締め切らせて  
いただきます。

本学の理学療法学科教授・講師が  
幅広い年齢層に向けて講演する  
気軽に学べる健康講座です。

5/25<sup>±</sup>

## 老化は止められるか? ~衰える筋肉とその対策~

長生きするほど問題となるのが「老化」です。

「老化」の仕組みを正しく理解して、有効な予防対策について再考してみませんか。

10:40~12:10

●講師:後藤 勝正 教授(副学長・大学院健康科学研究科長)

6/1<sup>±</sup>

## 人生100年時代 ~百寿者からも学ぶ健康長寿~

「人生100年時代」は「新たな挑戦の時代」でもあります。

その時代の生活や健康などについて、様々な視点から共に考えましょう。

10:40~12:10

●講師:小竹 伴照 教授(副学長・保健医療学部長)

※百寿者(100歳以上)

6/15<sup>±</sup>

## 骨格筋痛について

運動後に生じる「筋肉痛」や、近年問題になっている「慢性疼痛」の原因やその対処法について、最新の研究の情報をもとにお話しさせていただきます。

10:40~12:10

●講師:西 啓太 講師

6/22<sup>±</sup>

## 今日から“貯筋”ははじめませんか?

加齢とともに筋肉は必ず衰えます。この筋肉の衰えは腰痛や膝痛の原因となりQOLを著しく低下させます。今日から“貯筋”して老後に備えましょう!

10:40~12:10

●講師:横山 真吾 講師

会場

豊橋創造大学 A21教室 (当日掲示参照)

※受講の際、手話通訳を希望の方は申し込み時にご記入ください。

●気象庁から、暴風警報・特別警報などの防災気象情報が発表された場合の講座の実施について  
愛知県東三河南部に暴風警報(暴風雪警報も含む)又は特別警報が発表された場合、公開講座は中止となります。但し、午前7時までに解除された場合は予定通り講座を実施します。(本学HPでご確認ください)

申し込み  
フォーム



# 申込 方法

専用フォームから**簡単**に申し込みいただけます。

豊橋創造大学 市民大学トラム

検索



<https://www.sozo.ac.jp/exchange/tram/>

下記の方法でも申し込みいただけます。※FAXまたは郵送でのお申し込みにはこの申込書をご使用ください。

E-mail	FAX	郵送
<b>chiren@sozo.ac.jp</b> ※メール本文にご希望講座・参加会場・ 必要事項をご記載の上、送信してください。	 <b>0532-54-9731</b>	〒440-8511 豊橋市牛川町松下20-1 豊橋創造大学 公開講座受付係

## 市民大学トラム参加申込書

● ご希望の講座に印をお付けください。※複数可

**5/25** ± 老化は止められるか?

**6 / 1** ± 人生100年時代

**6/15** ± 骨格筋痛について

**6/22** ± 今日から“貯筋”はじめませんか?

● 必要項目にご記入ください。(記入漏れのないようにお願いします)

(ふりがな) お名前	大学からのDM封筒ナンバー(該当の方のみ)
ご住所(〒            -            )      電話(            -            )	
今後、電子メールでの案内を希望される場合は <input checked="" type="checkbox"/> してください。 <input type="checkbox"/> 希望する E-mail (案内を希望される方)	<input type="checkbox"/> 手話通訳者希望 手話通訳者を希望される場合は <input checked="" type="checkbox"/> してください。

注:個人情報の収集につきましては、本学が主催する各種講座等のご案内の目的に利用いたします。また、受講者の方から収集した個人情報は厳重に管理し、特定の事情がない限りご本人の了承なく第三者に開示・提供することはありません。

### 今後の 講座案内

● カラダよろこぶ健康講座(健康講座)	8月27日(火) 18:30~19:50
● 特定研修施設との連携講座(健康講座)全4回	11月から2025年1月頃開講予定
● スポーツ傷害予防教室	11月から12月開講予定